

# Karate-Camp Harburg e.V.

## Einführung in die Karate-Sprache

### Die Aussprache im Japanischen

Der Aussprache liegt die englische Schreibweise zugrunde. Es gilt:

a:	wie ab , Kasse
ch:	wie tsch (cha, chi, che mit t-Vorschlag)
e:	etwas nach "ä" hin ausgesprochen, Messer, etwa
h:	ein Laut, der zwischen h und ch liegt - etwa wie in "Dach"
i:	wie in, bin
j:	wie dsch in "Germany"
n:	doppeltes n leicht nasal
o:	wie ob, noch
r:	Zungen-r wie im Romanischen oder Slawischen
s:	wie "ss" in "Masse", wie ß
sh:	stimmlos wie wishing, shop (engl.), nicht wie "sch"
u:	wie um, Mutter (manchmal sogar unhörbar)
y:	wie j (Yokohama)
z:	wie das stimmhafte "s" in "Rose" (za-Sand, zu-Suppe, ze-Senf,zo-sollen)

In manchen Silben wird das u kaum betont oder ganz geschluckt - z.B. Oi-zuki (gerader Fauststoß)

= o-i z'ki. ae, ei, ue, usw. werden nicht verschmolzen, sondern getrennt gesprochen:

Mae-geri = ma-e geri. Allerdings klingt der zweite Vokal nur leicht nach.

Bei Wortzusammensetzungen ändert sich der erste Laut:

k	keri wird zu g = mae-geri
t	tachi wird zu d = zenkutsu-dachi

s	wie z
ts	tsuki wird zu z = oi- zuki
h	harai wird zu b = ashi-barai

Wortzusammensetzungen mit hon:

ichi/hon	ippon
san/hon	sambon
go/hon	gohon

### Das Zählen

Zählen von 1 bis 10: (Endvokale nicht betonen, eher verschlucken)

eins	ichi
zwei	ni
drei	san
vier	shi/yon
fünf	go
sechs	roku
sieben	shichi/nana
acht	hachi
neun	kyu/ku
zehn	ju

### Kommandos

Hajime!	Anfangen!
Mawa-te!	Kehrt, Wendung!
Mokzo!	Augen schließen; Konzentrationsübung
Narote!	Entspannen!
Rei!	Gruß!

Sensi-ni!	Front zum Lehrer (Sensei)
Yame!	Stop! Schluß! Ende!
Yoi!	Achtung!
Kamaete!	Kommando zur Ausgangshaltung
Chudan-gamae	links/rechts vorrücken mit Armen in Vorhalte zur Ausgangsstellung in Zenkutsu-dachi (Grundschule, Beintechniken und Kombinationen)
Gedan-gamae	links/rechts vorrücken mit Gedan-barai zur Ausgangsstellung in Zenkutsu-dachi (Grundschule)
Kumite-gamae	rechtes/linkes Bein zurücksetzen in Zenkutsu-dachi, Ausholen mit Gedan-barai (Ausgangsstellung für Partner-Training)

### Angriffsstufen (Zielregion beim Partner)

Chudan	mittlere Stufe (Gürtel bis Hals)
Gedan	untere Stufe (bis zum Gürtel)
Jodan	obere Stufe (Kopf)

### Stellungen

Hanmi	Schrägstellung in Zenkutsu-dachi der Oberkörper ist um 45 Grad abgedreht
Hachiji-Dachi	Aufrechte Stellung Füße parallel
Kokutsu-dachi	Verteidigungsstellung, Rückwärtsstellung
Kiba-dachi	Spreizstellung, Grätschstellung
Kamae	Kampfstellung
Shizentai	Normalstellung
Zenkutsu-dachi	Schrittstellung, Vorwärtsstellung

## Einige Techniken

Age-uke	Abwehr obere Stufe
Choku-zuki	Gerader Stoß aus Hachiji-dachi
Empi-uchi	Ellbogenstoß
Gedan-barai	Abwehr untere Stufe
Gyaku-zuki	umgekehrter Fauststoß
Keage	Schnappstoß, zurückfedernder Stoß
Kekomi	gerader, gestreckter Stoß mit starkem Hüfteinsatz
Kizami-zuki	Prellstoß mit abgedrehter Hüfte
Kizami-geri	Fußstoß mit dem vorderen Bein
Mae-geri	Fußstoß nach vorn
Mawashi-geri	Kreisfußstoß
Nagashi-uke	Fegeabwehr
Nukite	Stoß mit den Fingerspitzen
Oi-zuki	Angriffsstoß - z.B. rechtes Bein, rechte Faust
Rengeri	Doppelfußstoß mit Zwischenschritt
Renzuki	Doppelfauststoß
Sanbon-zuki	dreimaliger Fauststoß einmal obere Stufe, zweimal mittlere Stufe
Shuto-uchi	Handkantenschlag
Shuto-uke	Handkantenabwehr
Soto-ude-uke	Abwehr mittlere Stufe von außen (soto) nach innen mit Arm (ude)
Uchi-ude-uke	Abwehr mittlere Stufe von innen (uchi) nach außen mit Arm (ude)
Uraken-uchi	Faustrückenschlag (auch Riken-uchi)
Ura-mawashi-geri	umgekehrter Kreisfußstoß
Ushiro-geri	Fußstoß nach hinten
Ushiro-mawashi-geri	Fußstoß nach hinten nach ganzer Körperdrehung
Yoko-geri	Fußstoß zur Seite

## Trainings- und Kampfformen

Kihon	Grundschule
Kumite	Kampfschule
Ippon-Kumite	Einmaliger Angriff, Abwehr und Gegenangriff
Sanbon-Kumite	Dreimaliger Angriff, dreimalige Abwehr. Nach der dritten Abwehr Gegenangriff. Angriff und Abwehr müssen stark vorgetragen werden! Ziel Entwicklung maximaler Standfestigkeit und Balance
Gohon-Kumite	Das Gleiche fünfmal
Kaeshi-Ippon-Kumite	Mehrere hintereinander folgende wechselnde Angriffe und Abwehren. Kampffolge Angriff - Abwehr und Angriff (die Faust wird nicht zurückgezogen) - Abwehr und Gegenangriff (vorderen Fuß und Faust zurücknehmen). Die Kampfform dient der Reaktionsschulung
Jiyu-Ippon-Kumite	Realer Angriff und kampfmäßige Abwehr (einmal). Ziel Entwicklung des Gefühls für Abstand und Zeitwahl
Okuri-Ippon-Kumite	Kombinationstraining. Kampffolge 1. Angriff mit Ansagen - Abwehr mit Gegenangriff und Ausweichen. 2. Angriff ohne Ansagen - Abwehr und Gegenangriff
Happo-Kumite	Training für Schritt- und Körperbewegungen sowie Schulung auf instiktive Reaktion. Eine größere Zahl von Angreifern bildet einen Kreis. Der Abwehrende steht in der Mitte. Die Angreifer sagen jeden Angriff an; die Zeit zwischen Abwehr/Gegenangriff und dem nächsten Angriff soll möglichst kurz bemessen sein.
Jiyu-Kumite	Freier Kampf
Shiai	Turnier
Kata	Vorführungsform in der Art eines Schattenkampfes, die alle Grundtechniken in festgelegten Kombinationen enthält.

## Erläuterung weiterer japanischer Begriffe

Dan	Meistergrad
Dojo	Übungsraum, Club
Hara	Bauch, Schwerezentrum

Tanden	
Karateka	Karatefrau/-mann(wörtl. -experte)
Karate-gi	Karate-Bekleidung
Kiai	Höchster Krafteinsatz (hörbarem Ausatmen, ähnlich einem Kampfgruf)
Kime	Äußerster Einsatz mit voller Spannung und höchstem Kampfgeist
Kohai	Der, der nach einem selbst mit Karate-Do angefangen hat
Kyu	Schülergrad
Sensei	Meister
Sempai	Der, der länger als man selbst Karate-Do betreibt